

¿CÓMO COVERTIRTE EN EL SUPER HÉROE/HEROÍNA QUE DESEAS SER?

Dr. Francisco Javier Robles Ojeda

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

RESUMEN

Las historias de superhéroes/heroínas forman parte de la cultura popular de gran parte de la población, en especial de niños, niñas y adolescentes. En el ámbito psicoterapéutico se han desarrollado propuestas a partir de estas historias, incorporando fortalezas y adversidades de estos personajes para abordar problemáticas como ansiedad, depresión o estrés postraumático. En este trabajo, se propone la actividad “Reconectándote con tus superpoderes”¹ para identificar cómo un problema ha afectado a nuestras vidas y reconectarnos con los aspectos que más valoramos. Para ello, se retoman elementos de la terapia narrativa y la terapia de aceptación y compromiso.

Palabras clave: Adolescentes, infancia, terapia de aceptación y compromiso, terapia narrativa

Ayudante de profesor de asignatura “B” en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Docente a nivel posgrado en diversas instituciones públicas y privadas (FES Iztacala, Universidad del Valle de México y Universidad de Londres).

Correo electrónico: solucion20@hotmail.com



Recibido: 10 de septiembre de 2021

Aceptado: 13 de octubre de 2021

Cita recomendada:

Robles F. (2021). ¿Cómo convertirte en el super héroe/heroína que deseas ser? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(2), 82-88. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.395.82-88>



RECOMENDACIONES

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.395.82-88>

¹ Esta actividad fue propuesta previamente de manera general por el autor de este artículo en una charla titulada “Reconectándote con tus Super Poderes a través de la Terapia Narrativa” la cual puede ser consultada en YouTube



INTRODUCCIÓN

Las historias de superhéroes/heroínas han tenido un gran auge, propiciado en gran parte por el salto que dieron estas historias del cómic a otros medios, como el cine y la televisión, pasando a ser parte no solo de los antiguos aficionados a ellas, sino de gran parte de la población, en especial, niños, niñas y adolescentes, quienes, más fácilmente se imaginan siendo superhéroes/heroínas y se identifican con los ideales y valores que ellos profesan.

Estas historias han sido retomadas para elaborar propuestas psicoterapéuticas, principalmente dirigidas a la población infanto-juvenil. Por ejemplo, Harris (en Fradkin, Weschenfelder y Yunes, 2017) propone retomar la historia previa a que estos personajes se volvieran superhéroes/heroínas, la que es denominada etapa pre-capa o pre-máscara -donde, por lo general, afrontan adversidades como la orfandad, la discriminación o el acoso-, para empoderar a niños y niñas con alguna situación de vulnerabilidad. Por su parte, Sayers (en Fradkin, Weschenfelder y Yunes, 2017) se centra en las características de personalidad del personaje Hulk para abordar el manejo de

la ira con niños y niñas con desregulación emocional.



Desde una perspectiva sistémica, Ceberio (2014) reflexiona acerca de las fortalezas y su utilidad para afrontar problemas por los cuales se acudiría a psicoterapia. En la terapia narrativa, a pesar de no existir una propuesta formal basada en superhéroes/heroínas, encontramos el uso de la herramienta de externalización (Metcalf, 2019), donde se le da forma a los problemas y recursos, siendo común que los niños y niñas los personifiquen de manera similar a supervillanos y superhéroes que conocen. También se ha propuesto la adopción de metáforas llamativas para esta edad, por ejemplo, a partir de elementos de un equipo de fútbol (jugadores, entrenadores, porristas, cancha, etc.) para

identificar personas que han contribuido positivamente a sus vidas (Denborough, 2012). En el enfoque de la terapia de aceptación y compromiso destaca la propuesta de Scarlet (2017) denominada “Terapia de Superhéroe”, utilizada para abordar problemáticas como depresión, ansiedad o estrés postraumático, donde, a partir de las características de superhéroes/heroínas se reflexiona acerca de cuáles son los aspectos más valiosos en nuestras vidas, cómo nos hemos alejado de ellos y que acciones comprometidas se pueden implementar para reincorporarlos a nuestras vidas.

A continuación, se propone esta metáfora del superhéroe/heroína -basada en la terapia narrativa con algunos elementos de la terapia de aceptación y compromiso- para identificar cómo un problema ha oscurecido nuestra vida y reconectarnos con aquello que más valoramos.

Propuesta de trabajo

Fase 1: Separándonos del “lado oscuro” y construyendo nuestra identidad heroica

Esta fase tiene como objetivo, abordar la etapa denominada “historia dominante o saturada del problema” en terapia narrativa (Metcalf, 2019). Para ello, se identificarán los momentos de la vida en que hemos sido dominados por un problema y se reflexionará en cómo ello ha afectado nuestros comportamientos, pensamientos, emociones y relaciones. Aunado a ello, desde la propuesta de la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, 2020) se reflexionará en cómo esto nos ha alejado de lo que es valioso para nosotros. Para ello se realizará lo siguiente:

Evocar la historia de algún superhéroe/heroína en un momento difícil, donde se alejó de sus valores e ideales heroicos. Ejemplos de ello, son la versión de Superman de “Injustice”, donde él busca venganza después de que su esposa fuera asesinada o cuando Tony Stark (Iron Man) lucha contra sus problemas de depresión y alcoholismo.

Preguntar si se conoce algún ejemplo de un superhéroe/heroína que haya pasado por una “fase oscura” o en caso contrario, darle ejemplos de ellos. A continuación, se preguntará lo siguiente: “¿Cómo describirían a este superhéroe/superheroína las personas que le conocerán en este momento ‘oscuro’ y problemático de su vida?”

Mencionar, que, así como los superhéroes/heroínas pasan por momentos difíciles, toda persona en algún momento de su vida enfrenta problemáticas y se aleja de sus ideales. A partir de ello, se pueden realizar las siguientes preguntas: “¿Cómo te describirían personas cercanas a ti, al recordarte en tus momentos más oscuros’ y problemáticos de tu vida?” “¿Qué te dice esto de ti cómo persona?” “¿Qué consecuencias tiene para tu vida estar en ese momento oscuro?” “Esto ¿qué tanto te aleja de la persona que te gusta ser?” “¿Te agrada algo de esa época?” “¿Te separarías de todo o conservarías alguna parte?”



Fase 2: *Reconectándome con mi fase luminosa*

En esta fase, nos enfocaremos en lo que ha sido denominado por la terapia narrativa como “**historia alternativa o preferida**” (Metcalf, 2019), que es aquella donde la persona se aleja de su historia dominada por el problema. Además, se adaptarán herramientas del modelo de aceptación y compromiso (Grupo ACT-Argentina, 2020) que ayudan a las personas a acercarse a los aspectos de su historia que más valoran en lugar de centrarse en los impuestos por la sociedad. Para ello, se realizará lo siguiente:

Preguntar lo siguiente: “Al recordar otro momento de tu vida, más luminoso y cercano a los valores que más aprecias ¿cómo lo describirías?” (aquí, se pueden adaptar las preguntas realizadas en la primera fase)

Mencionar que un paso importante para convertirse en el superhéroe/heroína que anhela ser, es identificar las características que lo hacen valioso, por lo que se procederá a “Construir la Identidad Heroica” -ejercicio que retoma actividades propuestas por Metcalf (2019) y el grupo ACT de Argentina (2020). Para ello, se mostrará una lista de valores (ver Figura 1) y se pedirá que se les agrupe en tres listas de acuerdo con el grado en que se les valore: 1) “Muy valioso para mí”; 2) “Algo valioso para mí”; y 3) “Poco valioso para mí”.

Figura 1

Lista de valores

Audacia	Autenticidad	Creatividad
Autonomía	Conexión	Lealtad
Esfuerzo	Intimidad	Afecto
Desafío	Respeto	Competencia
Disciplina	Generosidad	Amistad
Honestidad	Compasión	Inclusión
Aventura	Paz	Humor
Creatividad	Justicia	Conocer
Apertura	Contribución	Curiosidad
Crecimiento	Resolver	Pasión
Ecología	Gentileza
	Comunidad	(cualquier otro que sea importante para mí)

Nota. Adaptado de Grupo ACT-Argentina (2020).



Pedir que seleccionen cinco valores de la lista “Muy valioso para mí” y que, de cada uno de ellos, se escriba una frase de algo que haya sucedido en su vida que refleje ese valor. De acuerdo con el tiempo que se tenga y la profundidad con que se desee explorar esta parte se pueden realizar preguntas como las siguientes: “¿A dónde se dirigirá tu vida al tener estos valores presentes?”; “¿Cuáles serían los primeros pasos que podrías realizar para poner en práctica cada uno de ellos?”; “¿Cuál es la diferencia para ti, al tenerlos presentes y actuar de manera coherente a ellos?”. Aquí es un buen momento para que la persona se dibuje como superhéroe/heroína con base en lo redescubierto en esta fase del ejercicio.

FASE 3: *Construyendo mi universo heroico*

En esta última fase, se comentará que contactar con la identidad heroica es solo el primer paso para recontactar con sus superpoderes y convertirse en el superhéroe/heroína que se anhela y desea ser. Para ello se preguntará: “¿Qué elementos y personajes importantes existen en toda historia de superhéroes/heroínas?”. A partir de ello, se retomarán los siguientes elementos:

Supervillanos: en los cómics, son los adversarios y némesis de los superhéroes/heroínas, a quienes se les quiere vencer y que dejen de afectar negativamente a su mundo y representan a las problemáticas personales que la persona quiere afrontar. Aunque se sugiere identificar a un villano principal, después se pueden ir agregando más personajes a vencer. Para ello, se dará la siguiente indicación: “Piensa en un problema que tengas que afrontar y dale forma de supervillano”. Ya que se haya realizado esto, se realizará la siguiente serie de preguntas: “¿Cuándo fue su primera aparición?”; “¿De qué se aprovecha para aparecer?”; “¿Cuáles son sus poderes?” (cómo te afecta a ti y los demás); “¿Cuáles son sus debilidades?”

Aditamentos: en los cómics son artículos que apoyan al súper héroe/heroína, por ejemplo, el martillo de Thor o el lazo de la verdad de Wonder Woman y representarían a las fortalezas, a los recursos externos o internos y habilidades o competencias de la persona. Después de haber explicado esto, se realizarían las siguientes preguntas: “¿Cómo los usas?”; “¿Cuál es más adecuado para afrontar a determinados villanos y crisis?”; “¿Los puedes mejorar?, si es así ¿Qué necesitarías para hacerlo?”; “¿Te has olvidado de usarlos?” ¿Qué tendrías que hacer para evitar esto?”



Liga de superamigos/amigas: en los cómics es frecuente apoyarse en otros superhéroes para afrontar problemas, ejemplo de ello son Los Vengadores, los X-Men o La Liga de la Justicia. Aquí serán representadas por las personas importantes en nuestras vidas, que nos apoyan, así como las personas que queremos estén en nuestro futuro. Después de pedir que se piense en estos superamigos, se realizan las siguientes preguntas: “¿Cuándo fue su primera aparición?”; “¿Cómo te ayudan a afrontar a tus supervillanos y a tus crisis?”; “¿Cómo te complementan como súper héroe/heroína?”; ¿Por qué son “tu liga?” (¿qué valores comparten?”); “Si alguien quisiera unirse en un futuro a tu liga: ¿qué requisitos debería tener para ser aceptado?, ¿a quiénes no aceptarías?, ¿por qué?”

Ideales heroicos: en general, los superhéroes/heroínas de los cómics tienen un código personal acerca de cómo desean que sea su mundo, los comportamientos que se permiten hacer y los que no -porque transgredirían sus valores. **En este ejercicio, representan lo que la persona quiere ser en la vida, sus valores y cómo le gustaría vivir su futuro.** Después de haber explicado ello, se realizan las siguientes preguntas: “¿Para qué quieres ser súper héroe/heroína?”; “¿Qué mundo quieres crear?”; “¿Cuáles son tus sueños?, ¿Tus esperanzas?”; “¿Qué valores quieres que imperen?, ¿Cómo los piensas vivir?”

Conclusiones

Debido a la familiaridad que tiene la población infanto-juvenil con la cultura pop y en específico con el universo de superhéroes/heroínas, se considera adecuada su incorporación a la práctica terapéutica. La propuesta de trabajo anteriormente presentada incorpora elementos que se consideran atractivos para el trabajo con esta

población y que promueve la co-construcción de una identidad valiosa para quien trabaje esta actividad. Este ejercicio puede ampliarse con otros elementos del universo superheróico, por ejemplo, al incorporar lugares donde el superhéroe/heroína se siente tranquilo, seguro y puede reflexionar (como “La Fortaleza de la Soledad” de Superman o “La Baticueva” de Batman); al conectarse con sus mentores, que son personajes inspiradores en cuanto a valores en los primeros años de la

persona, cuando aún no se consideraba un superhéroe/heroína (como el Tío Ben en la historia de Spiderman o Alfred con Batman) o reflexionar sobre posibles episodios de duda o miedos futuros de lo que implica ser un super héroe/heroína. Invitamos a los lectores -ya sea que apliquen a otra persona este ejercicio o lo apliquen consigo mismo- a ser creativos con esta actividad.

REFERENCIAS

- Ceberio, M. (2014). *También los superhéroes van a terapia*. Herder.
- Denborough, D. (2012). A storyline of collective narrative practice: A history of ideas, social projects and partnerships. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (1), 40-65.
- Fradkin, C., Weschenfelder, G., & Yunes, M. A. M. (2017). The pre-cloak superhero: a tool for superhero play and intervention. *Pastoral Care in Education*, 35(2), 137–144.
<https://doi.org/10.1080/02643944.2017.1306874>
- Grupo ACT-Argentina (2020). *Tarjetas de valores*.
<https://grupoact.com.ar/tarjetas-de-valores/>
- Hayes, S. (2020). *Una mente liberada*. Paidós.
- Metcalf, L. (2019). *Terapia narrativa centrada en soluciones*. Desclée de Brouwer.
- Scarlet, J. (2017). *Superhero therapy: Mindfulness skills to help teens and young adults deal with anxiety, depression, and trauma*. New Harbinger Publications.